(Prendre soin des militants syndicaux - Module 1)

Programme de formation
des militants syndicaux

Session 3-Militants syndicaux-2
Militants, militantes, occupons-nous de nous!

Manuel du participant

PSAC AFPC
National Capital Region
Région de la capitale nationale

Décembre 2008 (révisé en 2020)

Militer – Partie I

Militer, c'est agir pour le changement social ou politique. C'est constituer un argument pour ou contre quelque chose.

1. Pour quelles initiatives communautaires, sociales, politiques ou syndicales militez-vous? (faites une liste complète, p. ex. comité municipal, groupe pro-paix, syndicat, organisme environnemental)

2. Pourquoi militez-vous?

3. Qu'est-ce qui vous plaît dans l'action militante?

4. Qu'est-ce que vous avez accompli ou contribué à accomplir?

5. Qu'est-ce qui ne vous déplaît pas dans l'action militante?

6. Quels sacrifices faites-vous pour pouvoir militer?

7. Comment vous sentez-vous face à ces sacrifices?

8. Pensez-vous que vous serez toujours militants dans 10 ou 20 ans?

Épuisement professionnel et usure de la compassion

L'épuisement est le fait de quitter **involontairement** l'action militante ou de réduire l'engagement militant.

À quoi ressemble **l'épuisement professionnel**?

1. on se sent tout le temps fatigué, brûlé
2. on perd l'intérêt pour ce qui nous passionnait avant
3. on est plus facilement malade, le système immunitaire est moins solide
4. on se sent pessimiste ou cynique
5. on devient inefficace et on travaille moins bien
6. on n'arrive pas à se concentrer
7. on est de plus en plus absent (du travail et d'autres activités)

L'usure de la compassion

La plupart des militants sont sensibles et éprouvent de la compassion pour les autres. Ils ont choisi de regarder la souffrance en face et de confronter les forces inépuisables qui la causent. Ils s'exposent, jour après jour, aux pires aspects de la nature humaine.

L'usure de la compassion est un **état traumatisant** dans le sens psychologique du terme. Elle a pour symptômes la peur, la dissociation (éloignement du milieu immédiat), des rêveries trop évidentes, un sommeil perturbé et de l'hypersensibilité. Ce mal affecte les militants et autres travailleurs de première ligne, notamment les travailleurs sociaux et le personnel infirmier. L'usure de la compassion peut également affecter les proches de ceux et celles qui en souffrent.

Ces derniers devraient chercher de l'aide rapidement auprès d'un psychologue spécialisé dans ce domaine. L'épuisement est l'un des symptômes de l'usure de la compassion, qui est plus grave.

Des vérités gênantes

En pensant à votre action militante, vous pourriez découvrir des vérités gênantes :

- vous n'êtes pas aussi engagé que vous le pensiez (p. ex., vous avez d'autres priorités, comme un enfant handicapé, vous êtes épuisé);
- vous êtes plus engagé que vous le pensiez (p. ex., vous voulez en faire plus, mais ne savez pas comment préserver les autres aspects de votre vie, comme la famille);
- vous voulez vous amuser davantage (p. ex., vous reposer le soir, mais les membres ont besoin de vous!);
- vous militez pour vous-mêmes (p. ex., ça renforce votre estime de soi, ça embête votre famille ou ça impressionne votre partenaire);
- vous doutez de la cause pour laquelle vous militez;
- vous ne vous sentez plus aussi dévoué à cette cause;
- vous n'aimez pas la démarche de votre groupe ou les autres personnes qui y militent;
- vous n'êtes pas aussi bon militant que vous le pensiez (p. ex., il vous manque certaines compétences : représenter les membres ou parler de la cause sans irriter les gens);
- vous n'avez pas milité autant que vous le pensiez (qu'avez-vous fait tout ce temps-là?);
- vous ne voulez pas donner autant d'argent à cette cause (vous voulez acheter une nouvelle auto, de l'équipement de hockey pour votre enfant, etc.);
- vous êtes en train de perdre pied et ne pourrez pas atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

Vous pouvez refuser de penser à ces choses-là ou à d'autres vérités gênantes. Mais elles ne disparaîtront pas pour autant et vous pousseront vers l'épuisement professionnel.

Alternativement :

- ✓ Félicitez-vous d'avoir confronté une vérité gênante. Ça prend du courage!
- ✓ Ne vous jugez pas trop sévèrement. Il faut accepter ses sentiments. Les ignorer, c'est pire.
- ✓ S'il y a quelque chose qui vous gêne vraiment profondément, cherchez de l'aide auprès des ressources communautaires.

Session 3-Militants syndicaux-2, Document 4

Militer – Partie II

Retournez à la partie I où vous avez fait la liste de vos actions militantes. Choisissez-en une et répondez aux questions. Choisissez-en une seconde, puis une troisième. Ce tableau est utile pour réfléchir à votre action militante.

Question	**Action militante 1**	**Action militante 2**	**Action militante 3**
À quel mouvement militant voulez-vous vous consacrer?			
À quel type d'action militante voulez-vous vous consacrer? (élections, représentation, lobbying, dissémination, éducation, etc.)			
Quel objectif voulez-vous atteindre en militant ainsi?			

Question	**Action militante 1**	**Action militante 2**	**Action militante 3**
(objectif concret et réaliste : quoi? quand? évitez de vouloir refaire le monde!)			
Avec quel type d'organisme aimeriez-vous le plus travailler (collectif, groupe bien financé, etc.)			
Quel rôle aimeriez-vous jouer?			

Mes objectifs de vie

Un objectif, c'est un rêve avec un échéancier.

Pensez à ce que vous aimeriez accomplir dans les catégories suivantes. Choisissez des objectifs concrets et spécifiques. Définissez quelle action vous devez prendre pour l'accomplir. Évitez les formulations du genre « Mieux manger » ou « Arrêter d'aller chez MacDonald pour le lunch », dites plutôt « Arrêter de boire des boissons gazeuses » ou « Apporter un meilleur lunch de la maison ». Indiquez la priorité de ces objectifs, du plus important au moins important.

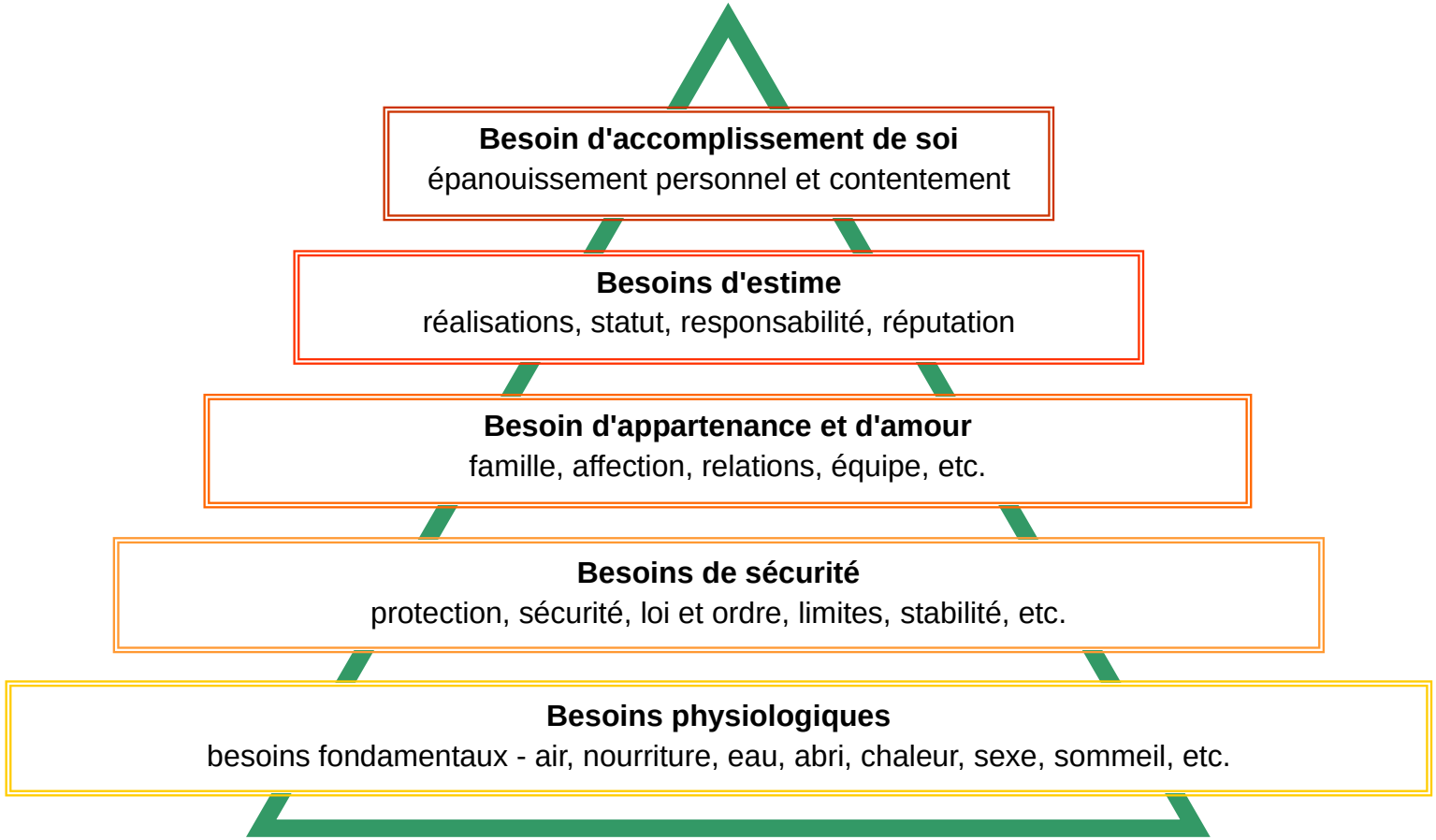
Santé et bonne forme physique (sans oublier la nutrition, l'exercice, le sommeil, les examens médicaux, la santé émotionnelle)

Relations interpersonnelles (sans oublier la famille, les relations intimes, les amis, les voisins, les patrons, les militants, ceux et celles à qui vous tentez de transmettre votre message, vos opposants, les gens neutres)

Finances (sans oublier le mode de vie, les objectifs matériels pour la prochaine année, ou les prochains cinq, dix, vingt ans)

Vie en général (pour tout ce qui aurait été oublié plus haut, dans le domaine de la créativité, de la culture, de la vie intellectuelle, spirituelle, etc.)

Pyramide des besoins - Maslow
(modèle original à cinq étapes)



© alan chapman 2001-2004, tiré de la pyramide des besoins de Maslow

Ni pour la vente ni pour la publication. Autres ressources gratuites en ligne à www.businessballs.com. Alan Chapman accepts no liability.

Le militant conscient

Action militante 1 (voir document 4) **:** _____

1. Pour chacun des éléments suivants, écrivez une phrase qui décrit votre objectif global tel que souligné dans les documents 4 et 5.

   Action militante -

   Santé et bonne forme physique -

   Relations interpersonnelles -

   Finances -

   Vie en général -

2. Au vu de ces objectifs, comment votre action militante s'intègre-t-elle à votre vie en général?

3. Dans votre action militante, quelle est la plus grande difficulté que vous éprouvez actuellement pour établir des priorités?

4. Que pouvez-vous faire (concrètement et spécifiquement) pour mieux intégrer vos objectifs de vie et vos objectifs de militant?

Entraidons-nous

- Donnons-nous le droit de dire « non »
- Ne nous comparons pas (ne cherchons pas à savoir qui en fait le plus)
- Valorisons la contribution de chacun
- Aidons les militants à travailler sur des sujets qui leur plaisent et qui correspondent à leurs forces
- Encourageons les militants à apprendre de nouvelles choses
- Pratiquons et défendons le respect dans les relations humaines
- Valorisons les familles et les proches des autres militants
- Intégrons la santé et la bonne forme physique dans notre action militante (p. ex., casse-croûte santé, etc.)
- Aidons les militants à prendre du repos avant qu'il soit trop tard
- Partageons le travail équitablement, ou changeons nos objectifs
- Encourageons les gens à poser des questions difficiles sur notre mouvement ou organisme
- Acceptons le doute
- Célébrons nos réalisations
- Et...

Règlements pour l'humanité

1. **L'être humain naît dans un corps.** Qu'on l'aime ou non, c'est le nôtre pour toute la durée de notre vie!

2. **L'être humain tire des leçons de son expérience.** On est inscrit à plein temps à une drôle d'école qu'on appelle la VIE. Dans cette école-là, on peut tirer des leçons chaque jour. Il y en a qui seront utiles, d'autres qui sembleront inutiles.

3. **Il n'y a pas d'erreur, il n'y a que des leçons.** Pour grandir, on apprend par essais et erreurs, on procède par expérimentation. Ce qu'on « rate » est aussi important que ce qu'on réussit.

4. **Pour apprendre, il faut répéter la même leçon plusieurs fois.** Il faut la revoir sous plusieurs angles avant de l'assimiler. Après, on peut apprendre de nouvelles choses.

5. **On n'a jamais fini d'apprendre.** Il y a toujours des leçons à tirer de tout. Tant qu'on est en vie, on apprend.

6. **« Là-bas », ce n'est pas mieux qu'« ici ».** Il y aura toujours des « là-bas » où l'herbe aura l'air plus verte qu'ici.

7. **Les autres ne sont que des miroirs pour l'être humain.** On ne peut aimer ou haïr quelqu'un sans que ça reflète ce qu'on aime ou haï en soi-même.

8. **On est responsable de ce qu'on fait de sa vie.** On a les ressources et les outils nécessaires. Ce qu'on en fait nous regarde. C'est notre choix.

9. **Les réponses se trouvent en nous-mêmes.** Les réponses aux questions de la vie se trouvent en nous-mêmes. Tout ce que ça prend pour les découvrir, c'est regarder, écouter et faire confiance.

10. **On oubliera toutes ces règles.**

11. **On peut s'en souvenir quand on veut.**

Évaluation de la session

1. Titre du cours :

2. Nom de l'animateur :

3. Le matériel pédagogique était-il clair?

4. Le matériel pédagogique était-il utile?

5. Les discussions étaient-elles utiles?

6. Les discussions étaient-elles pertinentes?

7. L'animateur a-t-il aidé le groupe à passer en revue le matériel pédagogique?

8. De façon générale, cet atelier était?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
À améliorer				OK				Excellent!	

Commentaires :